

Available online at web : <http://ojs.universitasmegarezky.ac.id/index.php/Exercise>

Exercise : Journal of Physical Education and Sport, 1 (1) 2019, 1 – 9

Research Article

PENGARUH KOORDINASI MATA KAKI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SEPAK SILA SISWA SMK LPP UMI MAKASSAR

AKBAR YUSUF

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP YPUP Makassar

E-mail : akbaryusuf0@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila siswa SMK LPP YW UMI Makassar. Metode penelitian yang dipakai adalah deskriptif, sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa, hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang ditimbulkan oleh koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila siswa SMK LPP UMI Makassar memiliki pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw dan pengaruh yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. Serta pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw.

Kata Kunci : Koordinasi Mata Kaki; Keseimbangan; dan Sepak sila

Abstract

This study aims to determine the effect of ankle coordination and the balance of soccer skills of students of Vocational School of LPP YW UMI Makassar. The research method used was descriptive, the study sample was 30 students. The results of this study indicate the effect caused by ankle coordination and the balance of football skills of the UMI Makassar LPP Vocational School students have a significant influence between ankle coordination on football skills in sepak takraw games and a significant influence between the balance of soccer skills in the game sepak takraw. As well as a significant influence between ankle coordination and the balance of football skills in sepak takraw games.

Key Words : Foot Eye Coordination; Balance; and Football Skills

PENDAHULUAN

Pembangunan bidang olahraga di Indonesia di arahkan untuk mencapai cita-cita bangsa, yaitu: terbentuknya manusia Indonesia seutuhnya sehat jasmani maupun rohani, serta terampil sehingga mampu berprestasi dalam bidang olahraga guna mengangkat harkat, martabat dan derajat bangsa. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan di bidang olahraga pada khususnya.

Setiap cabang olahraga mempunyai sejarah kelahirannya sendiri-sendiri. Begitu juga sepak takraw dari permainan yang sangat sederhana dan simple dan tidak mempunyai peraturan dari sepakraga menjadi permainan yang mempunyai peraturan komplet seperti sekarang ini.

Permainan sepak takraw yang dimainkan sekarang ini adalah permainan yang menggunakan bola terbuat dari rotan. Bola rotan itu ditendang dari kaki ke kaki. memberi umpan kepada kawan dan memukul atau mematikan bola di lapangan lawan. Jadi ide permainan sepak takraw ini adalah mematikan bola di lapangan

permainan lawan dan berusaha atau mengusahakan agar bola tidak mati di bahagian lapangan sendiri.

Di Sulawesi Selatan, olahraga sepak takraw merupakan cabang olahraga yang cukup populer dan dikenal hampir seluruh lapisan masyarakatnya. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga sepak takraw memiliki karakteristik permainan yang identik dengan olahraga tradisional yang sudah membudaya untuk rakyat Sulawesi Selatan yakni sepakraga. Kenyataan ini merupakan potensi yang dapat dikembangkan menuju kearah peningkatan prestasi.

Seorang atlit akan mampu mengembangkan kemampuannya secara optimal apabila memenuhi faktor-faktor berikut: karakteristik fisik merupakan komponen penting yang harus disajikan sebagai penunjang penampilan, tingkat kebugaran secara spesifik untuk aktifitas olahraga tertentu harus dicapai.

Dalam permainan sepak takraw teknik dasar dalam permainan sepak takraw meliputi teknik: (1) servis yang dilakukan oleh tekong (2) menimbang, (3) smash, (4) heading, dan (5) blok. Berkaitan dengan sentuhan bola dengan anggota badan, sepakan yang harus dikuasai oleh

pemain sepak takraw meliputi: sepak sila, sepak kuda, menapak, sepak cungkil, sepak badek atau sepak simpuh dan menggunakan punggung kaki, menggunakan kepala bagian depan (dahi), bagian samping dan bagian belakang menggunakan dada, paha, dan bahu.

Menurut Uus Rusli (2006:8) Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan.

sedangkan menurut Ratinus Darwis (1992) mengemukakan: Sepak sila adalah menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk :

1. Menerima dan menimang (menguasai) bola
2. Mengumpan dan antar bola
3. menyelamatkan serangan lawan

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan sepak sila merupakan salah satu teknik dasar sepaktakraw yang mempunyai peranan yang sangat penting, karena keberhasilan suatu tim atau regu ditentukan oleh kemampuan setiap individu dalam

melaksanakan sepak sila. Disamping itu sepak sila dapat dimanfaatkan untuk mengumpan/mengoper bola ke teman seregu untuk disepak sila, lebih mudah atau aman digunakan mengontrol bola dan sangat efektif digunakan untuk mengumpan atau membangun serangan.

Kemampuan tehnik dasar antara satu dengan lainnya merupakan kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau tehnik dasar bermain sepaktakraw, permainan sepaktakraw tidak dapat dimainkan dengan baik. Penguasaan tehnik-tehnik tersebut dapat dimainkan dengan baik jika dipelajari dan dilatih secara kontinu dibawah pengawasan pelatih yang berkualitas. Namun tidak berarti bahwa prestasi sepaktakraw hanya ditentukan oleh penguasaan tehnik dasar yang baik. Faktor-faktor lainnya juga banyak lagi yang menunjang peningkatan prestasi sepaktakraw.

Selain tehnik dasar dalam permainan sepaktakraw dimaksud, seorang pemain harus pula menguasai tehnik khusus bermain sepak takraw. Tehnik khusus bermain sepaktakraw adalah meliputi sepak sila, menerima sepak mula, mengumpan, smash, dan block atau menahan. Tanpa dikuasainya tehnik

tersebut, permainan sepak takraw tidak mungkin dilaksanakan dengan baik dan sempurna.

Sepak sila dalam permainan sepak takraw adalah sepakan yang menggunakan kaki bagian dalam yang bertujuan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan kepada teman untuk melakukan serangan, dan berfungsi pula untuk menyelamatkan bola dari serangan lawan, oleh sebab itu sepak sila termasuk salah satu teknik dasar dalam permainan sepak takraw. Dalam permainan sepak takraw, penguasaan teknik dasar yang benar merupakan modal utama untuk belajar taktik bermain. Teknik dasar tersebut harus dimiliki oleh setiap pemain baik itu pemula maupun lanjutan melalui latihan-latihan intensif.

Untuk mencapai hasil yang optimal dalam melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw diperlukan tubuh maupun kondisi fisik yang prima. Khususnya untuk siswa SMK LPP YW UMI Makassar untuk dapat melakukan sepak sila yang baik diperlukan koordinasi mata kaki dan keseimbangan yang dapat memberikan daya dorong dalam kontraksi otot secara maksimal.

Koordinasi Mata Kaki

Koordinasi merupakan kualitas otot, tulang, dan persendian, termasuk panca indera dalam menghasilkan suatu gerak. Kemampuan koordinasi merupakan suatu aktualisasi komponen-komponen gerak yang dimaksud antara lain terdiri dari : sistem energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, persendian, dan indera mata.

Koordinasi terkait erat dengan stimulus atau rangsang sensor visual, perasaan posisi dan koordinasi mata kaki, perasaan kinestetik. Komponen koordinasi antara lain meliputi koordinasi mata kaki (terutama berkaitan dengan otot), kemampuan koordinasi gerak (penampilan gerak secara serentak dan berlanjut), koordinasi mata-kaki, dan kemampuan reaksi.

Harsono (1988 : 65) mengemukakan, bahwa koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan. Selanjutnya Bompa (1969 : 64) mengatakan, bahwa: koordinasi adalah suatu kemampuan biomotor yang sangat kompleks, berkaitan dengan daya ledak tungkai, kekuatan, dan kelentukan. Kemampuan tersebut dimaksudkan untuk mengendalikan bagian tubuh yang bebas dilibatkan dalam suatu model gerakan yang kompleks dan menggabungkan bagian-

bagian tersebut dalam suatu model gerakan yang lancar.

Gerak koordinasi dalam melakukan sepak sila yang melibatkan mata untuk melihat bola, sedangkan gerakan kaki pada waktu melakukan sepak sila untuk menjaga koordinasi mata kaki. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi dalam melakukan sepak sila tidak terbatas hanya pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan panca indera mata untuk melihat arah bola.

Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis. Dengan koordinasi mata kaki yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Nurhasan dan Hasanuddin, (2007:108) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang dikenal dengan istilah koordinasi mata kaki bahwa : keseimbangan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuro-muscular. Jadi keseimbangan dapat diartikan kemampuan seseorang

mengontrol alat-alat tubuhnya dalam mempertahankan keadaan seimbang.

Kemampuan mempertahankan posisi badan dalam berbagai situasi memerlukan kemampuan tersendiri dari orang tersebut. Situasi dan keseimbangan oleh Dr. Widiastuti M.Pd (2011:144) membagi ke dalam dua bagian :

- 1) keseimbangan (*static balance*) adalah keseimbangan mengacu pada kecakapan mempertahankan posisi badan dalam posisi diam.
- 2) keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) adalah keseimbangan yang memacu kepada posisi badan bergerak.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga. Seperti pada saat melakukan sepak sila dalam permainan sepak takraw, salah satu tungkai bertumpuh untuk menopang anggota badan agar tidak terjatuh pada saat sepak sila sehingga sepak sila yang dihasilkan lebih optimal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian *deskriptif*. Penelitian ini

bertujuan untuk melihat pengaruh yang dihasilkan oleh koordinasi mata kaki dan keseimbangan dalam melakukan sepak sila oleh siswa SMK LPP YW UMI makassar. Pengumpulan data dengan mengukur koordinasi mata kaki dan keseimbangan serta kemampuan sepak sila dalam permainan sepak takraw. penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 100 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara random samling atau dengan secara acak dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMK LPP YW UMI Makassar. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif data koordinasi mata kaki, keseimbangan dan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMK LPP YW UMI Makassar

Variabel	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min	Max	Variance
Keseimbangan	30	2230	74,33	8,68	35	55	90	75,40
Koordinasi Mata Kaki	30	174	5,80	1,06	3	4	7	1,13
Kmp Sepak Sila	30	1125	37,50	8,02	34	20	54	64,46

Tabel 2. Hasil pengujian normalitas data variabel keseimbangan, koordinasi mata kaki dan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMK LPP YW UMI Makassar.

Variabel	KS-Z	p	α	Keterangan
Keseimbangan	1,080	0,193	0,05	Normal
Koordinasi Mata Kaki	1,321	0,061	0,05	Normal
Kmp Sepak Sila	0,670	0,761	0,05	Normal

Tabel 3. Hasil pengujian linearitas data variabel keseimbangan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw siswa SMK LPP YW UMI Makassar

Variabel	nilai p	α	Keterangan
Koordinasi Mata Kaki terhadap kemampuan Sepak Sila	0, 854	0,05	Linear
Keseimbangan terhadap kemampuansepak sila	0, 598	0,05	Linear

Tabel 4. Hasil analisis multivariat regresi variabel koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw siswa SMK LPP YW UMI Makassar

Variabel	Beta	p	α
Koordinasi mata kaki	0,831	0,000	0,05
Keseimbangan	0,771	0,000	0,05

Tabel 5. Hasil analisis multivariat regresi ganda antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila pada permainan sepak takraw siswa SMK LPP YW UMI Makassar

Variabel	R	Rsquare	α
Koordinasi mata kaki dan Keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila siswa SMK LPP UMI Makassar	0,869	0,755	0,05

1. Ada pengaruh koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada Siswa SMK LPP YW UMI Makassar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dengan nilai beta 0,833 maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, koordinasi mata kaki berpengaruh langsung terhadap kemampuan sepaksila. Dimana hal tersebut sangatlah berperan penting pada saat sepaksila. Sehingga apabila ada seorang atlet yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik, tentunya akan memiliki kemampuan sepaksila yang baik pula. Atlet yang koordinasi mata kakinya tidak baik biasanya melakukan gerakan secara kaku, dengan ketegangan dan

energi yang berlebihan sehingga gerakannya jadi tidak efisien.

.Hal ini sejalan dengan teori Sajoto dalam bukunya (1988:55) yaitu, koordinasi mata kaki adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran yang berlebihan. Oleh karena itu, agar seorang atlet dapat melakukan sepaksila dengan baik khususnya dalam sepak sila dalam sepak takraw, tentunya koordinasi mata kaki sangatlah diperlukan.

2. Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepak takraw pada Siswa SMK LPP YW UMI Makassar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan, nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000 karena nilai

signifikan lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dengan nilai beta 0,771 maka hipotesis yang diajukan diterima. Dengan kata lain, keseimbangan berpengaruh langsung terhadap kemampuan sepaksila. Hal ini memberikan sumbangan kepada individu untuk dapat tampil di berbagai keterampilan motorik. Artinya bahwa untuk dapat melakukan aktivitas dengan baik harus ditunjang dengan keseimbangan yang baik pula. Keseimbangan hubungannya dengan kemampuan sepaksila sangat berpengaruh dalam olahraga khususnya dalam sepaktakraw, karena setiap orang yang mempunyai keseimbangan yang baik tentunya dapat menunjang pada cabang olahraganya, dalam hal ini permainan sepaktakraw. Dilihat dari segi kondisi fisik, seseorang yang memiliki keseimbangan yang baik tentunya dapat menunjang dalam aktifitas olahraganya terkhusus pada saat sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Karena seseorang yang memiliki keseimbangan yang baik, dapat dikatakan memiliki kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat melakukan sepaksila

Sehubungan dengan dengan teori Harsono (1988:22) yaitu, keseimbangan adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang

kompleks secara mulus tanpa pengeluaran yang berlebihan. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuhnya baik dalam posisi gerak dinamis maupun dalam posisi statis. Dengan koordinasi mata kaki yang baik, maka seseorang mampu menjaga keseimbangan gerakan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Oleh karena itu, agar seorang pemain dapat melakukan sepaksila dengan baik khususnya dalam atletan sepaktakraw, tentunya keseimbangan sangatlah diperlukan.

3. **Ada pengaruh koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada Siswa SMK LPP YW UMI Makassar.**

Dari hasil analisis data regresi ganda, diperoleh nilai R hitung (R_o) sebesar = 0,869, dengan F diperoleh sebesar = 41,679 ($P_{value} < \alpha 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan secara bersama-sama koordinasi mata-kaki dan keseimbangan dengan kemampuan sepak sila siswa SMK LPP UMI Makassar. dengan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh = 0,755, hal ini berarti bahwa 75,5% kemampuan sepak sila siswa SMK LPP UMI Makassar dipengaruhi oleh koordinasi mata kaki dan keseimbangan sedangkan sisanya 24,5 di

pengaruhi oleh variabel lain maka apabila siswa memiliki koordinasi mata kaki dan keseimbangan yang baik maka akan memiliki kemampuan sepak sila yang baik pula.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata kaki terhadap kemampuan sepak sila Siswa SMK LPP Umi Makassar.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila Siswa SMK LPP Umi Makassar.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata kaki dan keseimbangan terhadap kemampuan sepak sila Siswa SMK LPP Umi Makassar
4. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan kepada para pelatih sehingga dapat meningkatkan

prestasi dengan mengetahui kedua komponen fisik yang berpengaruh dalam sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, Ratinus dan Basa, Dt Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*, Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud P2LPTK.
- Nurhasan dan Hasanuddin. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Bandung
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Depdikbud Dirjen Dikti Jakarta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan , Pendektan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Uus rusli. 2006. *sepak takraw*. ciamis:FKIP UNIGAL (Universitas Galuh)
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt. Bumi Timur Jaya